

Ενδυνάμωση των γυναικών κατά της σεξιστικής παρενόχλησης σε
δημόσιους χώρους


Αριθμός έργου 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398





Ενσυναίσθηση




Προοπτική στην Ηγεσία






Ramona Larion
Διαχειρίστρια έργου
European Network for Holistic Integration

 www.enhi.se
 info@enhi.se
 Kollegiegatan 2A,
21454, Malmö
Sweden

 European Network for Holistic Integration
 European Network for Holistic Integration
 02enhi02



Ας
γνωριστούμε!



Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή
01

Παρουσίαση
02

Ανάλυση
03

Συμπέρασμα
04





Η κατάσταση της ενσυναίσθησης, ή το να είναι κάποιος ενσυναίσθητος, είναι η αντίληψη του εσωτερικού πλαισίου αναφοράς ενός άλλου με ακρίβεια και με τα συναισθηματικά στοιχεία και νοήματα που το αφορούν, σαν να ήμαστε οι ίδιοι το άτομο αυτό.

Carl Roger



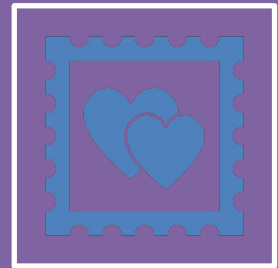
01

Εισαγωγή

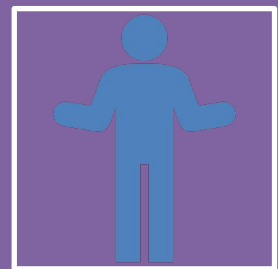
Ορισμός της
ενσυναίσθησης



Ενσυναίσθηση



Υπάρχουν διάφοροι ορισμοί της ενσυναίσθησης, αλλά θα ξεκινήσουμε με τον πιο απλό:



Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα των άλλων. Σημαίνει να μπαίνεις στη θέση κάποιου άλλου και να νιώθεις αυτό που μπορεί να νιώθει.





Υπάρχουν τρία συστατικά της ενσυναίσθησης



Σκέψεις



Συναισθήματα



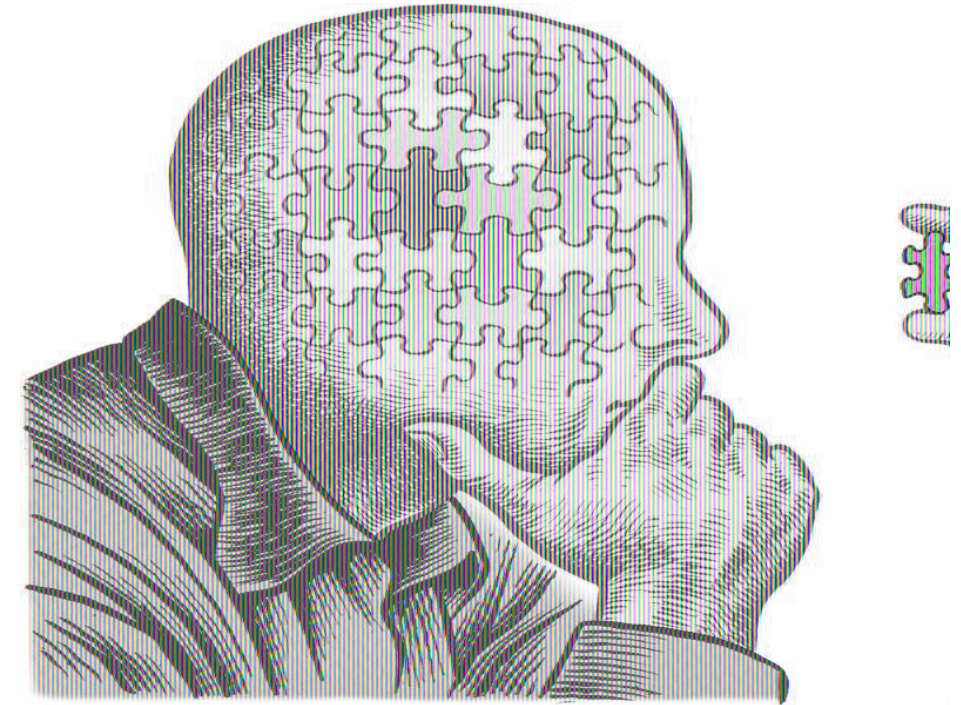
Δράσεις



Σκέψεις

Γνωστική ενσυναίσθηση

Η γνωστική ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα κατανόησης της οπτικής γωνίας κάποιου άλλου και του τι μπορεί να σκέφτεται και να αισθάνεται. Είναι το σκεπτόμενο μέρος της ενσυναίσθησης και, όπως υποδηλώνει και το όνομά της, συμβαίνει σε γνωστικό επίπεδο.



Κάνετε μία τεκμηριωμένη εικασία με βάση τις δικές σας γνώσεις και εμπειρίες του παρελθόντος. Βάλτε τον εαυτό σας στη θέση του άλλου, όπως λέει και το ρητό. Αυτό είναι ένα κρίσιμο πρώτο βήμα για την ενασχόληση με την ενσυναίσθηση.

Συναισθήματα

Συναισθηματική ενσυναίσθηση



Η συναισθηματική ενσυναίσθηση είναι το συναίσθημα με κάποιον – «ο πόνος σου στην καρδιά μου». Πηγαίνει πέρα από τα απλά γνωστικά και δεν είναι πάνω ή μακριά από αυτά, αλλά μαζί με αυτά. Στέκεστε ώμο με ώμο με αυτό το άλλο άτομο και αισθάνεστε μαζί του. Είμαστε βιολογικά καλωδιωμένοι γι' αυτό, με νευρώνες καθρέφτη που πυροδοτούνται τόσο όταν βιώνουμε ένα συναίσθημα όσο και ομοίως όταν βλέπουμε τους άλλους να βιώνουν ένα συναίσθημα

Όταν βλέπουμε κάποιον να είναι λυπημένος, για παράδειγμα, οι νευρώνες του καθρέφτη μας πυροδοτούνται και αυτό μας επιτρέπει να βιώσουμε την ίδια θλίψη και να νιώσουμε ενσυναίσθηση. Δεν χρειάζεται να "σκεφτούμε" ότι ο άλλος είναι λυπημένος - το βιώνουμε πραγματικά από πρώτο χέρι.

Και αυτό συμβαίνει αυτόματα και είναι μια επιλογή που κάνουμε για να αφήσουμε τον εαυτό μας να βιώσει αυτό το συναίσθημα μαζί τους, ειδικά από τη στιγμή που έχουμε κοινωνικοποιηθεί να μην αφήνουμε τον εαυτό μας να νιώθει άβολα συναισθήματα. Περισσότερα για αυτή την κοινωνικοποίηση παρακάτω.

Δράσεις

Ενσυναισθητική δράση

Η ενσυναισθητική δράση είναι η πράξη της ενσυναίσθησης. Πηγαίνει πέρα από την απλή κατανόηση των άλλων και το μοίρασμα των συναισθημάτων τους: μας ωθεί στην πραγματικότητα να αναλάβουμε δράση, να βοηθήσουμε όπως μπορούμε.

Αυτό μπορεί να πάρει πολλές μορφές, ανάλογα με την κατάσταση, από την άμεση βοήθεια, μέχρι το να ρωτήσετε πώς μπορείτε να βοηθήσετε, ή απλά να καθίσετε σιωπηλά μαζί τους και να «μην κάνετε» τίποτα, κάτι που συχνά είναι ακριβώς αυτό που το άτομο χρειάζεται να «κάνουμε».



02

Παρουσίαση

Διαμόρφωση προοπτικής στην
ηγεσία



Διαμόρφωση προοπτικών στην ηγεσία

Ενεργοποίηση

Κατανόηση των αναγκών, των συναισθημάτων, των απόψεων, των προβλημάτων, των στόχων, του πλαισίου.

Οξυδερκείς λύσεις

Να εξετάζετε κριτικά τα κίνητρα και τους ευρύτερους παράγοντες του πλαισίου

Άγκυρα, προσαρμογή

Ξεκινήστε την αφαίρεση για να ευθυγραμμίσετε την ομάδα με τα θεμελιώδη προβλήματα.

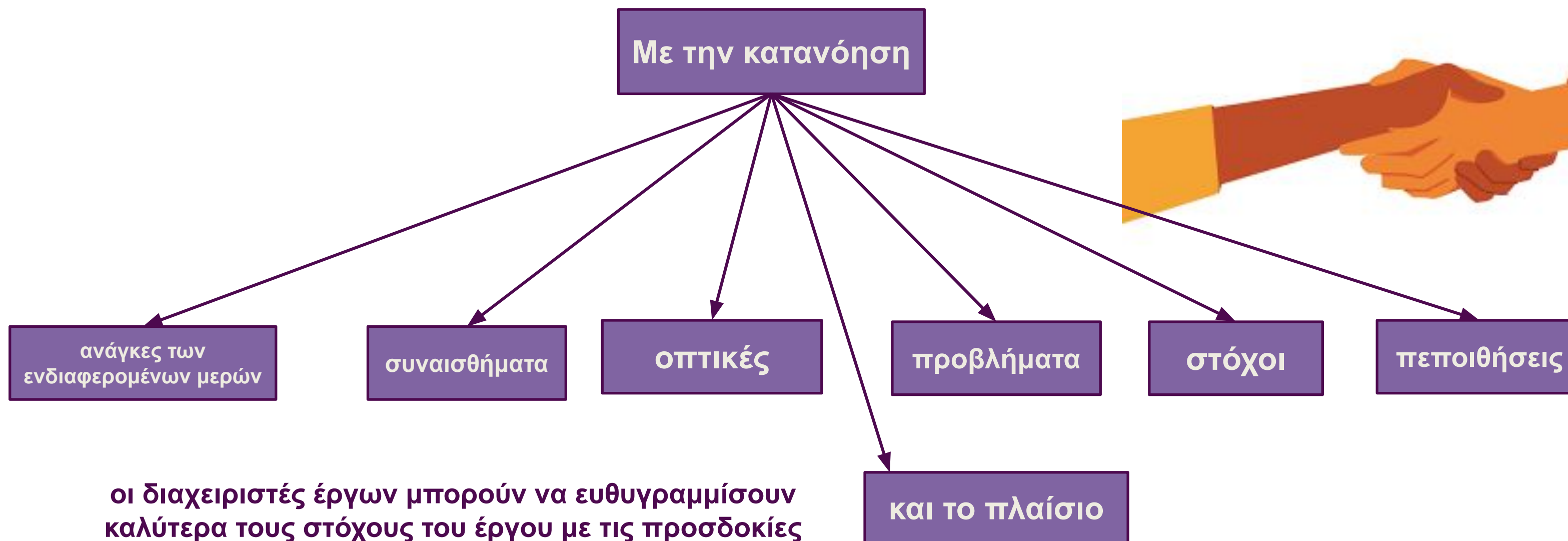
Χρησιμοποιήστε ενσυναίσθηση

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι πίσω από κάθε απόφαση υπάρχει ένας άνθρωπος.



Ενεργοποίηση

Με την κατανόηση



οι διαχειριστές έργων μπορούν να ευθυγραμμίσουν καλύτερα τους στόχους του έργου με τις προσδοκίες των ενδιαφερομένων μερών, οδηγώντας σε αποτελεσματικότερη επικοινωνία και συνεργασία. Αυτή η βαθιά εμπάθунση στις προοπτικές των ενδιαφερομένων μερών είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία του έργου, καθώς διασφαλίζει ότι οι λύσεις αναπτύσσονται με γνώμονα τα συμφέροντα των ενδιαφερομένων μερών.

Άγκυρα, προσαρμογή

Ο ευρετικός μηχανισμός αγκύρωσης και προσαρμογής, όπως εισήχθη από τους Tversky και Kahneman (1974), μπορεί να εφαρμοστεί αποτελεσματικά σε πλαίσια έργων για να διασφαλιστεί ότι οι συζητήσεις βασίζονται σε μια σαφή κατανόηση των βασικών ζητημάτων πριν από τη διερεύνηση λύσεων.

Η έναρξη των συζητήσεων σε αφηρημένο επίπεδο βοηθά στην ευθυγράμμιση της ομάδας με τα θεμελιώδη προβλήματα, προωθώντας μια πιο συνεργατική και καινοτόμο προσέγγιση στην ανάπτυξη λύσεων.

Η έμφαση σε μια προσέγγιση από άκρο σε άκρο και η ευελιξία για συνεχή προσαρμογή ευθυγραμμίζεται με τις αρχές της ευέλικτης διαχείρισης έργων, όπου ο επαναληπτικός σχεδιασμός και οι βρόχοι ανατροφοδότησης είναι θεμελιώδεις για την προσαρμογή στις αλλαγές και την αναπροσαρμογή των λύσεων με την πάροδο του χρόνου.

Οξυδερκής λύση

Ενθαρρύνοντας να μην
αρκεστούμε σε επιφανειακές
εξηγήσεις, το βήμα αυτό
απαιτεί την κριτική εξέταση
των κινήτρων των
ενδιαφερομένων μερών και
των ευρύτερων παραγόντων
του περιβάλλοντος.

Αυτό το βάθος κατανόησης ευνοεί
την ανάπτυξη βιώσιμων,
διορατικών λύσεων με την
εξέταση πολλαπλών πτυχών και
προοπτικών του προβλήματος.

Χρησιμοποιήστε την ενσυναίσθηση

Η χρήση της ενσυναίσθησης στη διαδικασία λήψης προοπτικής για τους διευθυντές περιλαμβάνει την ενεργή ακρόαση, τη θέση στη θέση κάποιου άλλου, τις στοχαστικές ερωτήσεις, την προσοχή στη μη λεκτική επικοινωνία και τη γλώσσα του σώματος.



03

Ανάλυση

Πώς να ενσωματώσετε την
ενσυναίσθηση στον εργασιακό
χώρο;



Κάνοντας διάκριση μεταξύ ενσυναίσθησης και υιοθέτησης πλευρών, οι διευθυντές μπορούν να υιοθετήσουν μία ισορροπημένη προσέγγιση για την υποστήριξη των θυμάτων και την καταπολέμηση της σεξουαλικής παρενόχλησης στον εργασιακό χώρο.



Η ενσυναίσθηση επιτρέπει στους διευθυντές να κατανοήσουν τις εμπειρίες και τις ανάγκες των ατόμων που πλήττονται από την παρενόχληση, αποφεύγοντας παράλληλα τις παγίδες της προκατάληψης και της πόλωσης που συνδέονται με την υιοθέτηση πλευρών.

Μέσω της ενσυναίσθησης, οι διευθυντές μπορούν να δημιουργήσουν περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξης, όπου όλοι οι εργαζόμενοι θα αισθάνονται σεβαστοί και θα έχουν τη δυνατότητα να μιλήσουν κατά της παρενόχλησης.

Ενσωμάτωση της ενσυναίσθησης στο χώρο εργασίας



Εργαστήρια και σεμινάρια:

Διοργάνωση εργαστηρίων και σεμιναρίων που εστιάζουν στην ενσυναίσθηση, τον σεβασμό και την πρόληψη της ΕΒ, με τη συμμετοχή όλων των εργαζομένων από διάφορα επίπεδα του οργανισμού.

Συστήματα υποστήριξης:

Ενίσχυση των συστημάτων υποστήριξης εντός της εταιρείας, όπως ομάδες υποστήριξης ομοτίμων ή πρόσβαση σε εξωτερικούς πόρους.

Λήψη κατάλληλων πειθαρχικών μέτρων:

Μηδενική ανοχή (προειδοποίηση, αναστολή ή τερματισμός),

Νομική συμμόρφωση (οι δράσεις συμμορφώνονται με τους τοπικούς νόμους και κανονισμούς σχετικά με τον χώρο εργασίας)

Δώστε το παράδειγμα:

Ως προϊστάμενος, υποδείξτε συμπεριφορά με σεβασμό και ενσυναίσθηση, επιδεικνύοντας δέσμευση για ένα χώρο εργασίας χωρίς παρενόχληση.

Αναθεώρηση πολιτικής:

Αναθεωρήστε και επικαιροποιήστε τις πολιτικές παρενόχλησης της εταιρείας, εάν είναι απαραίτητο. Βεβαιωθείτε ότι είναι σαφείς, περιεκτικές και κοινοποιούνται αποτελεσματικά σε όλους τους εργαζομένους.

Η ενσυναίσθηση στον εργασιακό χώρο περιλαμβάνει την κατανόηση και το μοίρασμα των συναισθημάτων των άλλων, ιδίως στο πλαίσιο ευαίσθητων θεμάτων όπως η σεξουαλική παρενόχληση. Από την άλλη πλευρά, το να παίρνει κανείς θέση μπορεί να είναι αντιπαραγωγικό, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε προκατάληψη και στην αποτελεσματικότητα της αντιμετώπισης στην υπονόμηση τέτοιων ζητημάτων.



Ευαισθητοποίηση: Η ενσυναίσθηση περιλαμβάνει την επίγνωση και την κατανόηση των συναισθημάτων και των εμπειριών των άλλων, συμπεριλαμβανομένων των θυμάτων σεξουαλικής παρενόχλησης. Απαιτεί την ενεργό ακρόαση των απόψεών τους, την αναγνώριση των συναισθημάτων τους και την επικύρωση των εμπειριών τους.

Ρύθμιση: Η ενσυναίσθηση περιλαμβάνει επίσης τη ρύθμιση των δικών μας συναισθημάτων και αντιδράσεων για την αποτελεσματική υποστήριξη των θυμάτων χωρίς κρίση ή προκατάληψη. Αυτό περιλαμβάνει τη διαχείριση τυχόν προσωπικών προκαταλήψεων ή στερεοτύπων που μπορεί να επηρεάσουν την αντίληψη της κατάστασης.



Ευαισθητοποίηση: Συχνά η υιοθέτηση πλευρών συνεπάγεται την ευθυγράμμιση με το ένα μέρος έναντι του άλλου σε μια σύγκρουση, παραβλέποντας ή απορρίπτοντας ενδεχομένως τις προοπτικές και τις εμπειρίες μίας ομάδας, όπως τα θύματα ή οι δράστες σεξουαλικής παρενόχλησης.

Ρύθμιση: Το να παίρνεις θέση μπορεί να οδηγήσει σε μεροληπτική λήψη αποφάσεων και σε ενέργειες που δίνουν προτεραιότητα στα συμφέροντα μιας ομάδας έναντι μιας άλλης, αντί να αντιμετωπίζουν αμερόληπτα το ζήτημα της σεξουαλικής παρενόχλησης.



04 Συμπέρασμα

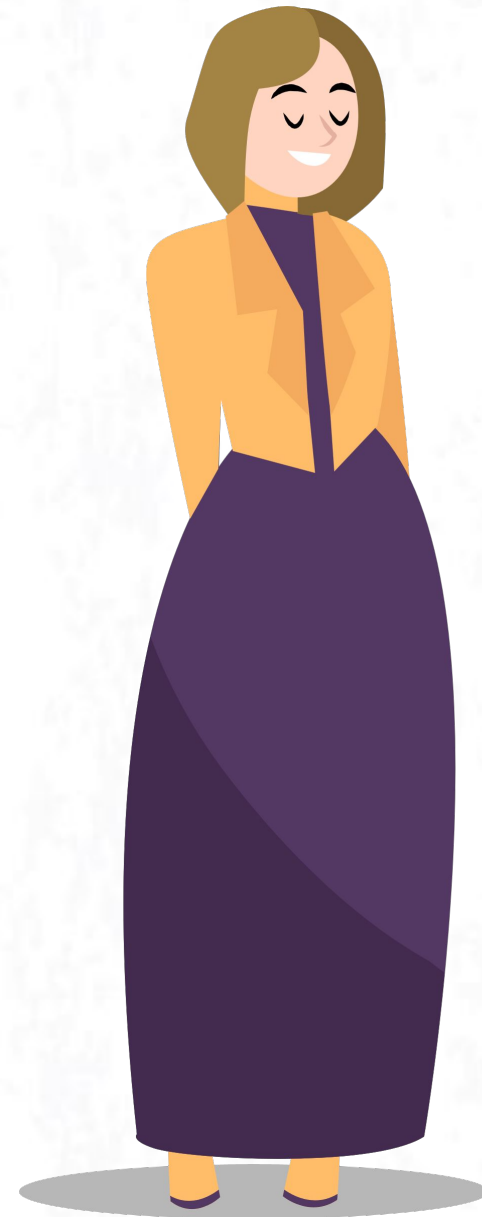


Η ενσυναίσθηση αποτελεί βασικό στοιχείο για την πρόληψη της έμφυλης βίας στον εργασιακό χώρο. Με την προώθηση μίας κουλτούρας σεβασμού, ανοιχτής επικοινωνίας και προληπτικής υποστήριξης, οι οργανισμοί μπορούν να δημιουργήσουν ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον.

Οι πολιτικές, η κατάρτιση και η ηγεσία που βασίζονται στην ενσυναίσθηση μπορούν να οδηγήσουν σε έναν πιο κατανοητό και υποστηρικτικό εργασιακό χώρο, συμβάλλοντας τελικά στην πρόληψη της έμφυλης βίας. Αυτή η προσέγγιση, όχι μόνο υποστηρίζει τα θύματα, αλλά ενθαρρύνει, επίσης, την αξιοπιστία και τη συνεργασία, συμβάλλοντας, τελικά, σε ένα ασφαλέστερο και πιο συμπεριληπτικό εργασιακό περιβάλλον.

Οι οργανισμοί μπορούν να καλλιεργήσουν περιβάλλοντα όπου η ενσυναίσθηση καθοδηγεί τη λήψη αποφάσεων και τις δράσεις, οδηγώντας σε μεγαλύτερη εμπιστοσύνη, σεβασμό και αξιοπρέπεια για όλους τους εργαζόμενους.

Πηγές



- <https://www.6seconds.org/2022/03/14/3-parts-of-empathy/>
- <https://future-human-ai.medium.com/the-art-of-perspective-taking-in-project-management-3c107d8d3eb9>
- Daniel Goleman – Emotional intelligence
- Brené Brown - Dare to lead
- Deborah Tannen – The argument culture
- Adam Grant – Give and Take





Ενδυνάμωση των γυναικών κατά της σεξιστικής παρενόχλησης σε δημόσιους
χώρους

Αριθμός έργου 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398



Ευχαριστώ!



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

